DIN EXPERIENȚA SPECIALIȘTILOR

4 VARIANTE ÎN ATACUL MODERN

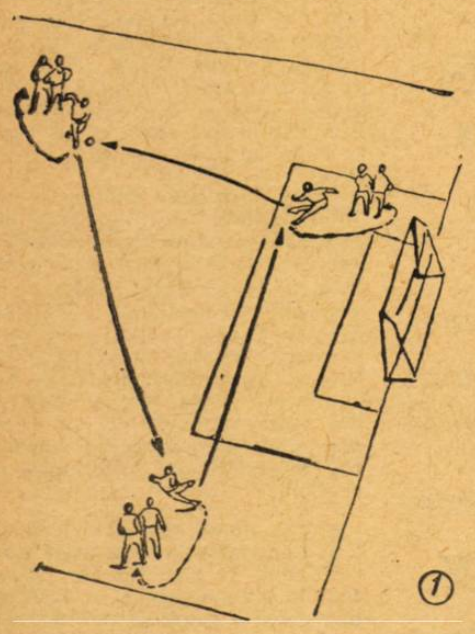
Tehnica și tactica paselor precum și jocul pozițional constituie elemente de bază în jocul de fotbal. Uneori la antrenamente se neglijează exersarea paselor și aceasta constituie, firește, o greșeală. Învățarea paselor la antrenamente este strict necesară pentru că numai exersîndu-le neîncetat se perfecționează tehnica acestei execuții, precizia și traducerea în fapt a tacticii prescrise de antrenor. În toate jocurile de campionat, fie ele din prima sau ultima categorie, se observă că echipele folosesc uneori bine și alte ori greșit pasele. Fiecare jucător și antrenor este conștient de importanta paselor în joc, fie cînd este vorba de o lovitură liberă, de o degajare, de o centare, fie că balonul trebuie reluat direct printr-un șut sau o lovitură de cap. Cu cît partenerul de joc este mai bine servit, cu atît acțiunea respectivă cîștigă în cursivitate, ajută scopului inițial propus.

1. JOCUL ÎN TRIUNGHI LA DISTANȚĂ (Fig. 1)

Grupuri de cîte 3—4 jucători se postează în locuri diferite: primul grup se așază pe partea stîngă din centrul terenului, al doilea grup pe partea dreaptă în colțul careului de 16 m, iar al treilea în colțul stîng al careului de 16 m. Aceste grupe de jucători pasează mingea unul altuia la o distanță de 25—30 m în următoarea direcție: grupul de la centrul terenului trimite mingea spre dreapta, grupul din dreapta centrează jucătorilor aflați pe aceeași linie în stînga terenului, iar aceștia trimit jucătorilor din grupul de la centrul terenului. Astfel, balonul se plimbă în triunghi. Scopul exercițiului constă în perfecționarea reluării directe, în precizia pasei. Fiecare jucător din grupa respectivă va face acest exercițiu timp de cîteva minute, schimbînd prin rotație locul pe care l-a avut în grupa respectivă. Se înțelege deci că jucătorul care a fost pe dreapta va trece pe stînga și pe centru etc. Este interesant de remarcat că în felul acesta, jucătorul va fi supus unor mișcări diferite. De pildă, acela care execută lovitura de la centrul terenului va trimite o pasă celui din dreapta, acesta la rîndul său va exersa centrarea, în timp ce al treilea din stînga terenului va exersa degajarea.

JOCUL POZIȚIONAL

Exercițiul se poate face fără balon, pe un teren cu dimensiuni mici, fără porți, unde mai întîi se perfecționează așezarea pe teren. De fapt, așezarea corectă și demarcarea constituie baza succesului în jocul de fotbal. Exercițiul este interesant deoarece tendința jucătorilor este de a fi în permanență demarcați, căutînd tot felul de soluții pentru a-și evita adversarul direct. În jocul de fotbal modern nici unul din jucători nu este legat de postul său. Toți sînt într-o continuă mișcare, folosind schimbul de locuri. Tendința constă în a fi singur în posesia balonului. După ce exercițiul se face fără balon el trebuie exersat cu mingea. Iată un exemplu:



2. TRIPLETA JOACĂ ÎMPOTRIVA UNUI FUNDAȘ CENTRAL ȘI DOI MIJLOCAȘI (fig. 2).

Cu pase laterale puternice, pase înapoi, înaintașii vor încerca să-și depășească adversarii și să ajungă în poziția de șut. În timpul exercițiului tacticile sînt diferite. Înaintașul central joacă retras și după ce pasează interului stînga el se deplasează spre dreapta. Interii își schimbă neîncetat pozițiile cu înaintașul central. Exercițiul se bazează exclusiv pe un schimb permanent de locuri pentru a găsi locul cel mai potrivit de străpungere a apărării. Exercițiul este și un excelent mijloc de pregătire fizică și el durează 3—5 minute. Apoi, pe o durată identică, rolurile se schimbă: apărătorii devin înaintași, iar înaintașii apărători.

DIFERITE FORME ALE JOCULUI COLECTIV

(fără schimb de locuri)

3. DOUĂ VÎRFURI DE ATAC CU DOUĂ MINGI (fig. 3).

Pe linia care marchează centrul terenului se așază cinci înaintași în W. Ambii interi (nr. 8 și 10) sînt în posesia balonului. Toți înaintașii iau startul simultan. Interul dreapta (nr. 8) pasează lateral extremei dreapta (nr. 7), iar interul stînga (nr. 10) pasează înaintașului central (nr. 9). Nr. 9 deschide extrema stîngă (nr. 11), înaintează și primește pasa trimisă de extrema dreaptă (nr. 7). Astfel, cele două vîrfuri de atac (nr. 9 și 11) ajung simultan în poziții de șut, trăgînd la poartă de la circa 16 m. Firește, rolul de vîrf de atac poate fi luat apoi de un inter sau de extrema dreaptă.

SCHIMBUL DE LOCURI

4. PASA ÎNAPOI, SCHIMBUL DE LOCURI, PASA ÎN ADÎNCIME, ȘUTUL LA POARTĂ (fig. 4).

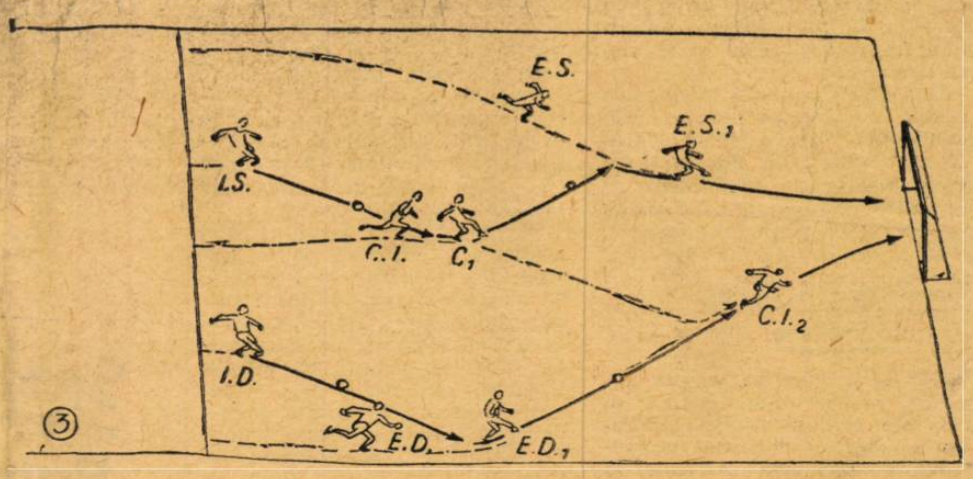
Extrema stîngă (nr. 11) pasează înapoi centrului înaintaș (nr. 9). După executarea pasei, extrema stîngă traversează terenul în mare viteză, ajungînd în poziție de inter dreapta. În acest timp, interul dreapta (nr. 8) primește balonul de la centrul înaintaș, care aleargă în continuare, ocupînd poziția de inter stînga, în timp ce interul stînga (nr. 10) ocupă postul de extremă stîngă. Jucătorul în posesia balonului, interul dreapta (nr. 8), dacă nu este în poziție de șut are diferite posibilități de a schimba jocul: centrului înaintaș care a devenit acum inter stînga, extremei stînga devenit inter dreapta și chiar interului stînga sau extremei dreapta, aflată la mare distanță.

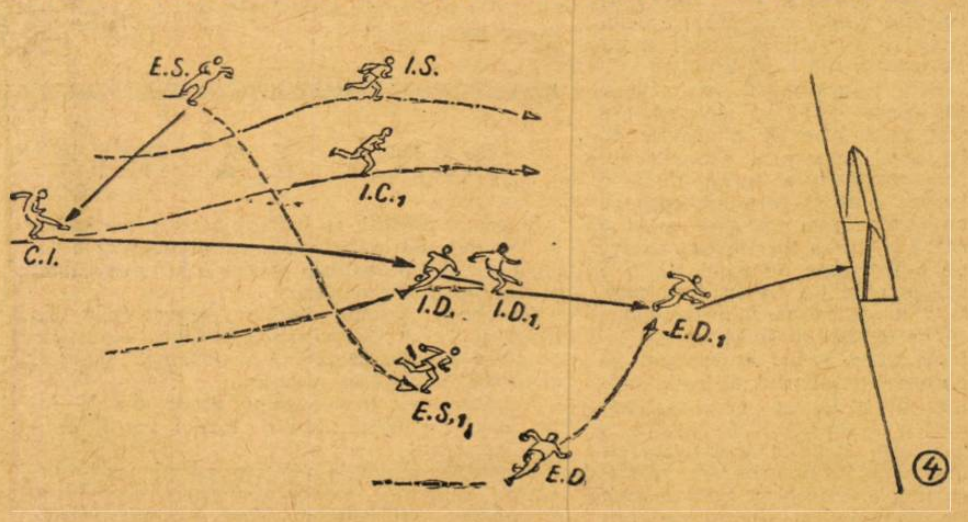
Toate aceste scheme și variante de atac trebuie întîi învățate teoretic, schițate pe tablă de către jucători. Ei trebuie să înțeleagă întîi rolul lor, să-l învețe în teorie, pentru ca pe teren să nu aibă altceva de făcut decît să le pună în practică.

ABREVIAȚIUNI: F. C. — fundaș central; M. D. — mijlocaș dreapta, M. S. — mijlocaș stînga E. D. — extremă dreapta, I. D. inter dreapta, C. I. — centrul înaintaș, I. S. — inter stînga, E. S. — extremă stînga.

(După revista „FUSSBALL TRAINER")

N.R. De remarcat că specialiștii vestgermani deși vorbesc despre jocul modern, folosesc tot vechea denumire de „inter", dispărută în sistemul cu patru fundași.





Din problemele muncii cu juniorii

SECRETELE TEHNICII DEZVALUITE DE LA INCEPUT

Procesul de instruire în jocul de fotbal, se dezvoltă necontenit pentru a fi în pas cu jocul modern de care este condiționat. Este de la sine înțeles, că între sistemul de lucru cu juniorii (18—19 ani) și cel de lucru cu copiii (11—12 ani) există diferențieri substanțiale determinate atît de specificul de vîrstă anatomo-psiho-fiziologic, cît și de obiectivele urmărite prin documentele de planificare. Ne vom ocupa, pe scurt, de unele aspecte ale muncii cu copiii (11—13 ani).

Cred că trebuie precizat, înainte de a intra în detaliile problemei, că termenii de învățare și îmbunătățire corespund pînă în jurul vîrstei de 19 ani.

Este necesar să se lucreze pentru însușirea procedeelor tehnico-tactice (stăpînirea și manevrarea mingii cît mai relaxat), de mare frecvență în joc, adaptate la dinamica jocului modern.

Dezvoltarea instruirii în secțiile de fotbal pentru copii și juniori implică:

— îmbunătățirea structurii unităților de instruire (organizatorie - administrativ pe secții și grupe);

— îmbunătățirea planurilor de instruire;

— ridicarea conținutului antrenamentelor și perfecționarea metodelor folosite în transmiterea cunoștințelor și deprinderilor necesare copiilor și juniorilor.

Procesul de instruire actual al juniorilor și copiilor se caracterizează prin volumul mare de cunoștințe și procedee tehnice, care trebuie să fie transmise tinerilor fotbaliști într-un timp relativ scurt (3 antrenamente între 80—120 minute săptămînal).

Metodele de instruire trebuie să asigure ca rezultat, creșterea de jucători de certă valoare, dar ținînd seama și de condițiile existente:

— durata procesului de învățare și perfecționare la grupele de copii și juniori;

— timpul și spațiul disponibil (baze sportive, săli, terenuri reduse);

— pregătirea cu care tinerii vin din școală;

— numărul de sportivi cu care lucrăm.

Este bine să începem cu descrierea etapei pe care o parcurge un copil intrat în jurul vîrstei de 11 ani în pregătire organizată.

In etapa 11—13 ani se recomandă: inițierea metodică și învățarea corectă a procedeelor de mare frecvență în joc: lovirea mingii cu șiretul și cu latul, cu ambele picioare, preluarea, lovirea cu capul de pe loc, mișcarea înșelătoare, protecția mingii, deposedarea, aruncarea de la margine, conducerea și driblingul.

Accentul va cădea în toată această etapă pe corecta execuție și nu pe puterea de lovire.

— Se alătură pregătirii tehnice (care după cum se vede trebuie să aibă un aspect cît mai global, fără a se intra în detalii și subtilități) noțiuni elementare de tactică:

— marcaj și demarcaj, atac și apărare, circulația mingii, soluții simple tactice pentru momentele fixe.

Se va dezvolta și îmbunătăți continuu viteza de reacție, prin jocuri de atenție și exerciții cu mingea.

— treptat și insistent se va lucra pentru tehnica corectă a alergării și a săriturii pe un picor cu elan mic.

La această vîrstă vor fi programate 2 antrenamente săptămînal, cu o durată între 60—80 de minute, jocuri de mișcare, dinamice, cu acent pe exerciții de respirație.

In această perioadă copiii doresc să joace în echipă, de aceea se va folosi jocul în 1/3 din durata antrenamentului.

Ștefan STĂNCULESCU
Antrenor